

Je voudrais le voir ainsi

Textes

Publié par : malhaire

Publié le : 20-09-2014 22:40:03

« Saviez-vous ce que je pensais il y a encore quelques temps des gens qui font des dépressions. Au fond de moi, je les trouvais faibles, et lâches aussi. Sans être un monstre d'égoïsme, mon empathie n'était jamais pleinement sincère. Je me disais qu'avec un peu de volonté, il est toujours possible de vaincre ses désarrois les plus hostiles...

Je n'avais pas perçu cet état comme étant une maladie capable d'infliger de telles souffrances psychiques.

J'ai souvent entendu les gens en parler ainsi ;

- Comment peut-il se laisser aller de cette manière ?
- Comment peut-elle ne plus penser à ses enfants ?
- Comment a-t-il pu se suicider en abandonnant tous ceux qui l'aimaient ?

Aujourd'hui, très maladroitement aussi, je crois que je saurai répondre à ces gens.

- Comment avez-vous fait pour ne rien vouloir voir ou entendre ?
- Qu'avez-vous réellement fait pour aider cette personne ?
- Souhaitiez-vous vraiment écouter ce qui pour vous n'était peut-être pas entendable ou supportable ?

Les gens sont injustes et j'aurai pu l'être aussi...

Aujourd'hui, bien malgré-moi, je crois savoir.

Bien sûr que dans cet état où l'on perd conscience de soi-même, on peut se laisser aller à n'importe quoi.

Et penser aux autres dans cette situation, à ceux qui nous aiment ; je peux vous assurer que dans ces pires moments, la souffrance est telle, que l'on reste bien incapable de penser à eux, puisqu'au mieux, dans ce marasme, ils n'existent plus...

Evidemment qu'il est possible de ne rien voir ou de ne rien entendre, tant un dépressif peut avoir de la peine et s'en donner autant, pour sembler ne pas en avoir.

Bien sûr qu'il est possible de ne pas pouvoir réagir face à une personne dans un état de dépression. Il faut soi-même être déjà bien solide, bien ancré dans sa vie. Il est possible et respectable que l'on puisse vouloir se préserver de ce qui pourrait être de l'ordre de l'insupportable ou de l'horreur pour soi-même.

Pour ma part, je veux ce soir rassurer ceux qui me liront, et vous dire que je crois aller un peu mieux...

Il y a toujours ces hauts (peut-être un peu trop haut parfois, je sais), et ces bas... souvent moins bas, je crois.

Je reste prudent, mais j'ose dire que je suis en train de m'en sortir (peut-être)...

J'ose aussi un trait d'humour ; j'apprends la dépression. (Sa honte aussi).

Je ne sais pas si dans ce domaine ce qui semble s'acquérir, finalement, s'acquière durablement. Cela me paraît un peu facile, mais pourquoi pas ?! Je voudrais le voir ainsi.

J'ai encore des moments de vide intense, peur des moments d'inactivités, et de silences.

Aussi, j'ai parfois peur quand je suis seul.

Il y a aussi ces moments où je suis bien présent, bien ancré, sincèrement heureux avec vous.

Dans ces moments, je vous assure d'être entier, honnête, ne sur-jouant pas...

Puis, il y a toujours ce besoin d'écrire. Tant pis, j'ai l'impression de me répandre indignement. Peut-être irai-je plus mal, si je n'avais pas bricolé « cette petite solution » qui semble me tenir debout.

Pardonnez- mes impudeurs, mais je crois qu'elles me soutiennent...

Je voudrais remercier chaleureusement ceux qui en ce moment prennent plus particulièrement soin de moi. Vous n'imaginez pas comme un simple petit message ou une petite attention peuvent me toucher parfois, si profondément.

Il est si bon dans cet état de se sentir aimé et soutenu".